



PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA MUTUM - MT

EDITAL N.º 001/2024

INSTRUTOR DESPORTIVO NÍVEL SUPERIOR – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Duração: 3h (três horas)

Leia atentamente as instruções abaixo:

01 Você recebeu do fiscal o seguinte material:

a) Este caderno, com **20 (vinte)** questões da prova objetiva, sem repetição ou falha, conforme distribuição abaixo:

CONHECIMENTOS BÁSICOS		CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
LÍNGUA PORTUGUESA	RACIOCÍNIO LÓGICO	
1 a 5	6 a 10	11 a 20

b) Um cartão de respostas destinado à marcação da alternativa correta.

- 02 Verifique se este material está em ordem e se o seu nome, RG, cargo e número de inscrição conferem com os dados que aparecem no cartão de respostas. Caso contrário, notifique imediatamente o fiscal.
- 03 Após a conferência, o candidato deverá assinar no espaço próprio do cartão de respostas, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta.
- 04 No cartão de respostas da prova objetiva, a marcação da alternativa correta deve ser feita cobrindo a letra correspondente ao número da questão e preenchendo todo o espaço interno, com caneta esferográfica de tinta na cor azul ou preta, de forma contínua e densa.

Exemplo:



- 05 Para cada uma das questões objetivas, são apresentadas **4 (quatro) alternativas** classificadas com as letras (A, B, C e D), mas só uma responde adequadamente à questão proposta. Você só deve assinalar uma alternativa. A marcação em mais de uma alternativa anula a questão, mesmo que uma das respostas esteja correta.
- 06 O candidato poderá entregar seu cartão de respostas, seu caderno de questões e retirar-se da sala de prova somente depois de decorrida **1 (uma) hora** do início da prova. O candidato que insistir em sair da sala de prova, descumprindo o aqui disposto, deverá assinar o Termo de Ocorrência declarando sua desistência do certame, que será lavrado pelo Coordenador do local.
- 07 Ao candidato será permitido levar seu caderno de questões a partir de **1 (uma) hora** para o término da prova e desde que permaneça em sala até esse momento.
- 08 Não será permitida a cópia de gabarito no local de prova. Ao terminar a prova de conhecimentos, o candidato entregará, obrigatoriamente, o seu cartão de respostas. **O candidato que se retirar da sala levando o cartão de respostas estará automaticamente eliminado do certame.**
- 09 Reserve os **30 (trinta)** minutos finais para marcar seu cartão de respostas. Os rascunhos e as marcações assinaladas no caderno de questões não serão levados em consideração.
- 10 Os **3 (três)** últimos candidatos permanecerão sentados até que todos concluem a prova ou que termine o seu tempo de duração, devendo assinar a ata de sala e retirar-se juntos.



LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto a seguir:

Pandemia de Covid-19 afetou até a Lua; entenda

Segundo um novo estudo de pesquisadores do Laboratório de Pesquisa de Física em Ahmedabad, na Índia, a Lua ficou bem mais fria no início de 2020, quando a pandemia ainda estava começando

Pesquisadores descobriram que a superfície da Lua pode ter sido indiretamente impactada pela pandemia da Covid-19. A equipe descobriu que as temperaturas noturnas na superfície lunar caíram significativamente durante o rigoroso período de bloqueio, de abril a maio de 2020.

Segundo um novo estudo de pesquisadores do Laboratório de Pesquisa de Física em Ahmedabad, na Índia, a Lua ficou bem mais fria no início de 2020, quando a pandemia ainda estava começando. E eles propõem que isso aconteceu devido à queda da radiação emitida da Terra pela atividade humana, que diminuiu de forma significativa durante os períodos de isolamento. O estudo foi publicado no mês passado no periódico *Monthly Notices of the Royal Astronomical Society: Letters*.

Eles acreditam que esse estranho fenômeno pode ser explicado por uma redução significativa nas emissões de gases de efeito estufa durante o bloqueio, o que acabou levando ao resfriamento da superfície lunar.

"A Lua possivelmente sofreu o efeito do bloqueio da COVID-19, visualizado como uma diminuição anômala nas temperaturas da superfície lunar noturna durante esse período", afirmaram os pesquisadores em seu relatório.

Pesquisadores observaram que, durante a noite lunar, a temperatura da superfície teve queda brusca em seis locais observados no lado do nosso satélite natural que fica sempre voltado para a Terra. Os pesquisadores levantam a hipótese de que esse resfriamento foi causado por uma queda repentina na radiação emitida pela Terra, à medida que a atividade humana foi interrompida durante o bloqueio, o que por sua vez reduziu a quantidade de calor que escapava da atmosfera.

A primeira onda de Covid-19 impactou o mundo em março de 2020. Naquela época, as vacinas ainda não estavam disponíveis. Neste período, governos de todo mundo emitiram protocolos de *lockdown* rigorosos em uma tentativa de desacelerar a disseminação do vírus. Em abril, aproximadamente metade da população global foi solicitada ou ordenada a ficar dentro de casa.

Isso reduziu significativamente a quantidade de radiação terrestre gerada na Terra. Isso porque o *lockdown* interrompeu muitas atividades geradoras de gases de efeito estufa, como deslocamento, industrialização e mineração. Pesquisas mostraram que as emissões globais diárias de CO² caíram cerca de 17% no início de abril de 2020, em comparação aos níveis médios de 2019.

Fonte: https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/10/03/pandemia-de-covid-19-afetou-ate-a-lua-entenda.ghtml?utm_source=Facebook&utm_medium=Social&utm_campaign=OGlobo&sfnsn=wiwspwa. Acesso em: 14 out. 2024.

1. A leitura atenta do texto permite a conclusão de que a pandemia de covid foi capaz de:

- A) reduzir a temperatura noturna da lua, devido à radiação do sol
- B) alterar o funcionamento de planetas e de satélites do sistema solar
- C) impactar até mesmo a lua, em decorrência de um menor nível de poluição produzido pelo planeta Terra
- D) incentivar os pesquisadores brasileiros à busca de tratamentos alternativos e de diferentes vacinas para a doença

2. "A equipe descobriu que as temperaturas noturnas na superfície lunar caíram significativamente durante o rigoroso período de bloqueio, de abril a maio de 2020" (1º parágrafo). Nesse trecho, a oração destacada pode ser classificada como:

- A) oração principal
- B) oração coordenada assindética
- C) oração subordinada adjetiva restritiva
- D) oração subordinada substantiva objetiva direta

3. "Segundo um novo estudo de pesquisadores do Laboratório de Pesquisa de Física em Ahmedabad, na Índia, a Lua ficou bem mais fria no início de 2020, quando a pandemia ainda estava começando" (2º parágrafo). Em seu contexto de uso, a palavra destacada tem sentido:

- A) conformativo
- B) consecutivo
- C) contrastivo
- D) temporal

4. Em "Eles acreditam que esse estranho fenômeno pode ser explicado por uma redução significativa nas emissões de gases de efeito estufa durante o bloqueio, o que acabou levando ao resfriamento da superfície lunar" (3º parágrafo), os verbos destacados estão respectivamente flexionados nos seguintes tempos do modo indicativo:

- A) pretérito perfeito e presente
- B) presente e pretérito perfeito
- C) pretérito imperfeito e presente
- D) presente e pretérito imperfeito

5. Em "Pesquisadores observaram que, durante a noite lunar, a temperatura da superfície teve queda brusca em seis locais observados no lado do nosso satélite natural que fica sempre voltado para a Terra" (5º parágrafo), as vírgulas foram empregadas à esquerda e à direita do termo destacado, pois o objetivo foi demarcar:

- A) um adjunto adverbial deslocado
- B) um adjunto adnominal deslocado
- C) uma enumeração de itens não oracionais
- D) uma oração subordinada adjetiva explicativa



RACIOCÍNIO LÓGICO

6. A mãe de Mariana está doente e ouviu sua filha afirmar: “Você estar se cuidando agora é condição suficiente para não voltar ao hospital”. Essa afirmação é logicamente equivalente a:

- A) Se você está se cuidando agora, então vai voltar ao hospital.
- B) Se você voltar ao hospital, então não está se cuidando agora.
- C) Se você não está se cuidando agora, então vai voltar ao hospital.
- D) Se você não voltar ao hospital, então não está se cuidando agora.

7. Na tabela a seguir, os números das duas primeiras linhas seguem padrões lógicos em sua formação, sendo um padrão para cada linha. Os números da terceira linha são obtidos a partir de uma operação matemática efetuada com os dois números da mesma coluna acima dele.

1	2	4	7	11	X
1	3	7	15	31	Y
1	6	28	105	341	Z

O valor da soma (**X + Y + Z**) é igual a:

- A) 1087
- B) 1097
- C) 1107
- D) 1117

8. Um restaurante oferece um cartão de fidelidade a seus clientes. Toda vez que o cliente compra qualquer prato executivo (que tem um preço único), ele ganha um carimbo em seu cartão. Quando o cliente completa cinco carimbos, ganha um prato executivo de graça.

Dessa forma, o cliente que completar os cinco carimbos, e consumir o sexto prato executivo de graça, terá recebido, sobre o valor total de todos os pratos executivos consumidos, um desconto que está mais próximo de:

- A) 14%
- B) 17%
- C) 20%
- D) 23%

9. Jandira, tranquilizando a filha ao telefone, afirmou para Jane: “Você vai morar em uma nova casa e sentirá uma saudade boa da casa antiga”.

A negação lógica dessa afirmação é:

- A) Você vai morar em uma nova casa ou sentirá uma saudade boa da casa antiga.
- B) Você não vai morar em uma nova casa e sentirá uma saudade boa da casa antiga.
- C) Você vai não morar em uma nova casa e não sentirá uma saudade boa da casa antiga.
- D) Você não vai morar em uma nova casa ou não sentirá uma saudade boa da casa antiga.

10. Lúcia tem 15 canetas esferográficas em uma gaveta, sendo sete vermelhas, três pretas e cinco azuis. Se ela pegar, ao acaso, três dessas canetas, a probabilidade de serem três vermelhas é igual a:

- A) 1/11
- B) 1/12
- C) 1/13
- D) 1/14

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. Em um trabalho que buscou contextualizar a Ginástica no cenário da Educação Física, enfocando seus campos de atuação, os conteúdos que a caracterizam e sua estrutura organizacional, a professora Elizabeth Paoliello Machado de Souza (2011) define que as ginásticas de condicionamento físico:

- A) englobam todas as modalidades que têm por objetivo a aquisição ou a manutenção da condição física do indivíduo e/ou do atleta
- B) reúnem todas as modalidades ginásticas competitivas
- C) são responsáveis pela utilização do exercício físico na prevenção ou tratamento de doenças
- D) são semelhantes à ginástica geral, cuja principal característica é a não-competitividade

12. De acordo com Hall (2016), existem aproximadamente 434 músculos no corpo humano, correspondendo de 40 a 45% do peso corporal da maioria dos adultos. Os músculos são distribuídos em pares nos lados direito e esquerdo do corpo. Cerca de 75 pares de músculo são responsáveis pelos movimentos corporais e pela postura, com o restante envolvido em atividades como controle ocular e deglutição. Sobre o assunto, devido ao seu formato alongado, podemos dizer que uma célula muscular isolada recebe o nome de:

- A) fibra muscular
- B) sarcolema
- C) citoplasma
- D) sarcoplasma

13. No geral, todo movimento ginástico evoluiu dos movimentos naturais do ser humano, ou habilidades específicas do ser humano que, segundo Pérez Gallardo (1993, p.130), “são aquelas que se caracterizam por estar presentes em todos os seres humanos, independentes de seu lugar geográfico e nível sociocultural e que servem de base para aquisição de habilidades culturalmente determinadas”. Para Souza (2011), são considerados movimentos gímnicos (exercícios) que constituem o conteúdo específico da ginástica de condicionamento físico:

- A) saltos, saltitos, giros, equilíbrios, poses e balanceamentos com aparelhos, sem aparelhos ou em aparelhos
- B) rotações e reversões no solo e em aparelhos, além de suspensões em aparelhos
- C) manejos de aparelhos tradicionais (bola, arco, fita, etc)
- D) exercícios para o desenvolvimento da força, resistência, flexibilidade, etc, com aparelhos, sem aparelhos ou em aparelhos

14. Ao lançarem mão da missão de reunir informações com relação aos conceitos utilizados como referência no desenvolvimento de ações voltadas à promoção de saúde mediante a prática de atividade física, Guedes e Guedes (1995) discorrem sobre o que se entende por saúde, atividade física, exercício físico e esporte. Nesse sentido, apoiados em Who (1978), os autores destacam o conceito de saúde como:

- A) baixo percentual de gordura se comparado ao percentual de massa magra
- B) combinação das valências físicas de flexibilidade, força, resistência e equilíbrio
- C) multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem-estar físico, mental e social
- D) ausência de doenças e deficiências a nível motor, cognitivo e emocional



15. Seis movimentos básicos podem ser realizados em combinações variadas nas articulações do corpo. De acordo com Hamill, Knutzen e Derrick (2016), na obra intitulada “Bases biomecânicas do movimento humano”, dentre as diferentes possibilidades de movimentações básicas, o movimento realizado pelos dedos dos pés, tornozelo, joelho, quadril, tronco, ombro, cotovelo, punho e dedos das mãos, que consiste na ampliação do ângulo relativo da articulação entre seus segmentos adjacentes recebe o nome de:

- A) flexão
- B) extensão
- C) rotação medial
- D) rotação externa

16. Em sua obra amplamente estudada denominada “Biomecânica Básica”, Hall (2016) declara que as fibras musculares esqueléticas exibem muitas características estruturais, histoquímicas e comportamentais diferentes. Como essas diferenças têm implicações diretas na função muscular, elas são de interesse particular para muitos cientistas. As fibras de algumas unidades motoras contraem até alcançar a tensão máxima mais rapidamente do que outras, após o estímulo. Com base nessa característica distintiva, as fibras podem ser divididas nas duas categorias abrangentes de:

- A) flexão e extensão
- B) contração e relaxamento
- C) contração limitada e contração ilimitada
- D) contração rápida e contração lenta

17. A história da Ginástica confunde-se, muitas vezes, com a história da humanidade. Entendida por Ramos (1982, p.15) como a prática do exercício físico que “vem da Pré-história, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea”, a Ginástica, hoje, divide-se em diferentes campos de atuação. Para Elizabeth Paoliello Machado de Souza (2011), devido à grande abrangência da Ginástica, o estabelecimento de um conceito único para ela restringiria a compreensão deste imenso universo que a caracteriza como um dos conteúdos da Educação Física. Por isso, a referida autora organiza cinco grandes grupos que apresentam os principais campos de atuação da ginástica. São eles:

- A) ginásticas ao ar livre; ginásticas indoor; ginásticas fitness; ginásticas posturais; ginásticas de condicionamento físico
- B) ginásticas de condicionamento físico; ginásticas de competição; ginásticas fisioterápicas; ginásticas de conscientização corporal; ginásticas de demonstração
- C) ginásticas de competição; ginásticas de festivais demonstrativos; ginásticas de academia; ginásticas de organização postural; ginásticas circenses
- D) ginásticas de conscientização corporal; pilates; yoga; ginástica artística; ginástica acrobática

18. Para prescrever programas de condicionamento neuromuscular voltados ao desenvolvimento e manutenção das atividades da vida diária, os profissionais devem basear-se no princípio da funcionalidade, isto é, a realização de movimentos integrados e multiplanares. Nesse sentido, ao analisar criticamente o que tem sido chamado de treinamento funcional, Silva-Grigoletto e Brito (2014) discorrem que a mera seleção de exercícios não torna um treinamento funcional, assim como não existem exercícios que possuam maior ou menor funcionalidade. Segundo discorrem os autores em um estudo nomeado “Treinamento funcional: funcional para que e para quem?”, para que seja considerado funcional, o programa de treinamento deve contemplar cinco variáveis. São elas:

- A) frequência adequada dos estímulos de treinamento; volume em cada uma das sessões; a intensidade adequada; densidade; organização metodológica das tarefas
- B) flexão e extensão dos músculos em proporções adequadas; flexibilidade; desequilíbrio; coordenação motora ampla; coordenação motora fina
- C) flexibilidade e mobilidade articular; aceleração; desaceleração; isometria; contração concêntrica e excêntrica
- D) rotação interna e externa das diferentes articulações; força empregada nos músculos ou grupamentos musculares; velocidade; estabilização do core; equilíbrio estático e dinâmico

19. Em um estudo apresentado no XXII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e IX Congresso Internacional de Ciências do Esporte, Flores, Santos e Antualpa (2021) abordam a ginástica de condicionamento físico como forma de exercícios físicos sistemáticos, ajustados às condições de espaço e material disponíveis, podendo ser desenvolvida para grupos ou individualmente, organizados junto a uma música, como elemento da coreografia ou de motivação. Para as autoras, a ginástica de condicionamento físico:

- A) atua como atividade exclusivamente recreativa, podendo ser ministrada por qualquer profissional
- B) opera, sobretudo, com objetivo de lazer e forma de ocupação do tempo livre dos trabalhadores, não apresentando ganhos significativos com relação à saúde
- C) pode aparecer enquanto atividade de prevenção ou tratamento de lesões, sobretudo, posturais
- D) pode apresentar objetivos estéticos, de saúde e de lazer, além de se caracterizar como cenário de convivência social

20. Os Primeiros Socorros são definidos como os cuidados temporários e imediatos que se prestam à pessoa que está ferida ou adocece repentinamente e são essenciais para contribuir na diminuição do agravamento da lesão, até que a vítima receba assistência médica especializada, aumentando, assim, a probabilidade de recuperação da vítima, segundo Batista (2018) com base em Santini (2008). No contexto de Primeiros Socorros, emergência difere de urgência, visto que a emergência indica situações que envolvem risco imediato de morte, e a urgência não. Nesse sentido, tratam-se de situações que exigem do professor um socorro de caráter urgente:

- A) febre acima de 39° e formigamento nos membros superiores
- B) dor de cabeça e diarreia
- C) crises de asma e intoxicações alimentares
- D) corte profundo e dor abdominal forte combinada com vômito



RAASCUNHO